

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ลูก แม่ ฉันทน์ และการเดินทางสู่อิสระภาพของใจ

ชรินทร์ เสถียร

December 9, 2019

ชรินทร์ เสถียร หรือ ริน คนไทยเชื้อสายจีน ผู้ถูกบ่มเพาะความขยัน ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นทุ่มเทมาตลอดชีวิต เรียบจบปริญญาตรีจากคณะเภสัชศาสตร์ ทำงานในบริษัทเอกชน แต่งงานกับสามีที่เป็นเภสัชกรเช่นเดียวกัน จนมาถึงจุดเปลี่ยนเมื่อลูกชายมีภาวะออทิสซึม จุดเริ่มต้นที่ทำให้เธอหันมาเรียนรู้ทักษะต่างๆ เพื่อดูแลลูกทักษะนั้น รวมถึงการเรียนรู้โลกภายใน เรียนรู้บนวิถีทางจิตวิญญาณ รินตัดสินใจลาออกจากงานที่ทำมากกว่า 20 ปีเพื่อมาเรียนปริญญาโทในสาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล และได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเติบโตภายในบนเส้นทางความเป็นแม่ของฉันทน์”

ระหว่างเส้นทางการทำวิทยานิพนธ์นี้ เธอได้ ‘ตื่น’ ขึ้นมาหลายอย่าง เกิดความเข้าใจตัวเอง เข้าใจความเป็นแม่ของตัวเอง และเข้าใจความเป็นลูกของตัวเองด้วยเช่นกัน การตื่นเพื่อรู้ที่เกิดขึ้นทำให้เธอตัดสินใจร่วมงานในตำแหน่งผู้ช่วยอาจารย์ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา รวมถึงการทำงานอาสาเพื่อช่วยเยียวยาผู้คนที่เกิดการเรียนรู้ เติบโต และเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

และล่าสุด รินได้ออกหนังสือที่เป็นการบทรูปร่างที่งดงามบนเส้นทางแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตของเธอที่มีชื่อว่า *ลูก แม่ ฉันทน์ และการเดินทางสู่อิสระภาพของใจ* ย่อหน้าถัดไปนี้ คือ น้ำเสียงจริงใจและการแบ่งปันประสบการณ์บนเส้นทางแห่งการตื่นรู้ของเธอ



+ สำหรับคุณ อะไรคือการตื่นรู้

การตื่นรู้เป็นเรื่องของสภาวะใจ คือใจที่ตื่นจากความหลับไหลบางอย่างที่ไม่ใช่เป็นเพียงแค่การคิดได้ตามหลักตรรกะและเหตุผล การมีใจที่ตื่นรู้เป็นใจที่เปี่ยมด้วยสติ เป็นใจที่มีคุณภาพของการสังเกต และรับรู้สิ่งที่ปรากฏเกิดขึ้นตรงหน้านั้นอย่างชัดเจน ไม่ไหลไปตามความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น ไม่ปฏิเสธ รวมถึงไม่กดข่ม คัดค้าน ให้สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปอย่างอื่นตามที่ความคิดต้องการ

รินเชื่อว่า การตื่นเพื่อรู้ที่สำคัญอย่างแรก คือความเข้าใจว่าความทุกข์ที่เราประสบอยู่ในชีวิต เป็นความทุกข์ที่มาจากความเป็นไปในใจของเราเอง ความทุกข์ไม่ได้มาจากสิ่งทีคนอื่นทำให้เกิดขึ้นกับเรา ไม่ใช่คนอื่นทำให้เราเป็นทุกข์ เมื่อรินเกิดการตื่นแบบนี้จึงทำให้รินกลับมารับผิดชอบความสุขความทุกข์ของตัวเอง ไม่โยนความผิด ไม่โทษคนอื่น และนั่นจึงทำให้เรามองเห็นว่าความสมดุลงานในชีวิตจะเกิดได้อย่างไร

การตื่นเพื่อรู้ไม่ใช่กระบวนการที่เกิดขึ้นครั้งเดียวแล้วจบ เพราะในใจเรามีความซับซ้อนซ่อนเงื่อน การเดินทางของจิตวิญญาณภายในจึงเป็นเรื่องของความต่อเนื่อง จะว่าไปแล้วอาจเป็นเรื่องของการฝึกฝนและทำซ้ำ เป็นเรื่องของการบ่มเพาะสติอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่นำไปสู่สภาวะการตื่นรู้



+ ทำไมเราถึงต้องเรียนรู้ถึงการเติบโตภายใน

ชีวิตที่ไม่เกิดการตื่น คือชีวิตที่หลับอยู่กับความคิด ความเชื่อ ความเข้าใจแบบเดิมๆ อย่างเช่น เดิมทีรินเติบโตมาด้วยการให้คุณค่ากับความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อ ลงมือทำอย่างขยันขันแข็ง และชีวิตที่ผ่านมาก็พิสูจน์ยืนยันให้รินเห็นว่าความมุ่งมั่น ความขยันขันแข็งแบบนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง โดยเฉพาะช่วงแรกๆ ที่รับรู้ว่าคุณเป็นเด็กพิเศษ รินมุ่งมั่นทุ่มเท ทำอะไรต่อมิอะไรมากมายเพื่อฝึกฝนพัฒนาการของคุณ

เมื่อลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ก็ยิ่งตอกย้ำในสิ่งที่รินมุ่งมั่น และทุ่มเททำว่าเป็นสิ่งที่ถูก เมื่อใจเรายึดความถูกต้องแบบใดแบบหนึ่งแล้ว เราจะไม่เปิดรับความคิดความเข้าใจในแบบอื่นๆ เราจะมองเห็นความจริงในแบบที่เราเชื่อมั่นเพียงแบบเดียว และเมื่อคนอื่นมีความนึกคิดและพฤติกรรมที่แตกต่างไป ใจเราก็ตำหนิ เฝงโทษ คาดคั้น คาดหวังให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลง

ชีวิตที่เกิดการตื่นเพื่อรู้ คือชีวิตที่มองเห็นความเป็นจริงของโลกด้วยใจที่เปิดกว้าง เข้าใจถึงความคิด ความเชื่อ ที่เป็นที่มาของความทุกข์ในชีวิต และรู้จักที่จะอยู่กับชีวิตด้วยความไม่คาดคั้น สามารถถละวางความคาดหวังทั้งกับตัวเองและคนอื่นลงได้

การตื่นเพื่อรู้เป็นไปเพื่อให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างสมดุล ลงตัว และมีพลัง ทั้งกับตัวเอง กับผู้อื่น และกับโลกใบนี้ได้มากขึ้น บ่อยขึ้น ชีวิตที่ตื่นเป็นชีวิตที่มีพลังในการทำงานต่างๆ เพราะเราเข้าใจดีขึ้นแล้วว่า ความทุกข์ ความเหนื่อยหน่าย คือผลของการตอบสนองของตัวเราต่อโลกต่างหาก การตื่นเพื่อรู้จึงมีความสำคัญที่ทำให้เรามีสุขภาพอย่างแท้จริงภายใน เพราะเราจะตอบสนองต่อคนอื่นและต่อโลกด้วยความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น



+ การเปลี่ยนแปลงจากภายใน

การเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง คือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการได้ทำความเข้าใจโลกภายใน บางครั้งมันอาจดูเป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับคนอื่น แต่เชื่อเถอะค่ะว่า เมื่อเราได้ ‘เข้าใจ’ โลกภายในของเราอย่างแท้จริงแล้ว เราจะมองคนอื่นอย่างเข้าใจมากขึ้น และเราจะเข้าใจโลกนี้ยิ่งขึ้น ซึ่งไม่ใช่การทำความเข้าใจด้วยตรรกะเหตุผลอย่างเดียว

การสร้างการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงคือการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน คนเข้าใจโลกภายในที่เปลี่ยนไปจะสร้างความเปลี่ยนแปลงกับชุมชนและสังคมได้อย่างแท้จริง สังคมที่ว่าแม้จะเป็นเพียงสังคมเล็กๆ ในครอบครัว แต่นั่นก็มีคุณูปการต่อโลกนี้แล้ว พ่อแม่ที่เกิดการตื่นรู้ ก็จะสามารถดูแลลูกแบบที่บ่มเพาะหัวใจตื่นรู้ให้ลูกต่อไป ครูที่ตื่นรู้ ก็สร้างการเรียนรู้ให้เด็กๆ มีหัวใจตื่นรู้ได้เช่นกัน

คนหนึ่งคนที่ตื่นรู้ จะอยู่ร่วมชีวิตกับคนอื่นด้วยความตื่นรู้นั้น และจะขยายพลังของการตื่นรู้ให้กับคนอื่นๆ รินเชื่อว่า นี่จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ช่วยขยายพลังการตื่นรู้สู่สังคม



+ จังหวะแห่งการตื่นเพื่อรู้

วันหนึ่งที่รินดูลูกคนโตไปอย่างแรง ในขณะที่ดูไปแล้ว ก็มานั่งคิดว่ามันเกิดอะไรขึ้นกับตัวเรากันแน่ เพราะจะว่าไปแล้วเหตุการณ์ที่ลูกทำในวันนั้นก็ไม่ได้เป็นเรื่องใหญ่โตอะไรเลย และรินเองก็น่าจะใช้ทักษะที่เรียนรู้ (ในขณะนั้น) มาจัดการสถานการณ์ได้ไม่ยาก

สิ่งที่รินมองเห็นในวันนั้น คือความเข้าใจใหม่บางอย่าง ว่าตัวแปรที่สำคัญที่ทำให้เกิดความสุขความทุกข์มันคือตัวของเรา คือใจของเราเอง การตื่นในวันนั้นจึงเป็นการเริ่มต้นเส้นทางการเรียนรู้โลกภายในของตัวรินเอง

จนเมื่อมาเรียนในหลักสูตรจิตตปัญญาที่ต้องมีการเจริญสติภาวนาเป็นพื้นฐานสำคัญ รินยังได้เกิดการเรียนรู้โลกภายใน และตื่นเพื่อรู้กับความจริงของตัวเอง ของคนอื่น ๆ มากขึ้นเรื่อยๆ ใจที่เปี่ยมสติจึงเป็นคุณภาพใจที่สำคัญ ช่วงเวลาการทำวิทยานิพนธ์ของริน จึงเป็นช่วงเวลาการตื่น และได้เข้าใจแรงผลักดันต่างๆ ในความเป็นตัวรินเอง และในบทบาทความเป็นแม่ ความเป็นลูก รวมถึงความเป็นภรรยาของตัวเองอย่างมาก

ช่วงแรกๆ รินเห็นความเป็นตัวเราเองที่มันไม่ได้สวยงาม เป็นความจริงแท้ที่ตรงกันข้ามกับภาพลักษณ์บางอย่างที่เราแสดงออกต่อภายนอก รินเชื่อว่าการเห็นและรับรู้เช่นนั้น หากไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของการมีสติ รินคงปฏิเสธ ผลักไส และตัดสินความผิดให้ตัวเอง หรือไม่ก็คงจะหาคำอธิบายให้ตัวเองกับสิ่งที่เกิดขึ้น

หัวใจสำคัญ คือ การมองเห็นและรับรู้ความเป็นตัวเองอย่างมีสติ ยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นได้ และเมื่อนั้นมันเกิดสภาวะบางอย่างในใจที่ทำให้เรินเข้าใจความสุข ความทุกข์ของตัวเองที่ผ่านมา หลังจากนั้นมา ไม่ใช่ว่าความไม่สวยงามเช่นนั้นจะไม่เกิดขึ้นอีก มันยังคงเกิดขึ้น แต่มันไม่ครอบงำเราแบบเมื่อก่อนแล้ว



+ สิ่งสำคัญที่ค้นพบ

ข้อแรกสุดเลย คือ รักตัวเองได้ รักตัวเราเท่าที่เราเป็น ลดความคาดหวังที่จะให้ตัวเองต้องทำอะไร ต้องเป็นแบบไหนลงไป การลดความคาดหวังกับตัวเองได้แบบนี้ทำให้เรินลดความคาดหวังกับคนอื่นไปด้วย

ข้อค้นพบอย่างที่สอง คือการตื่นรู้ทำให้เรินวางใจกับการใช้ชีวิตมากขึ้นอย่างมาก เรินได้มองเห็นว่าแต่เดิมเรามีแรงผลักดันของความกลัวที่ทำให้เราใช้ชีวิตด้วยความกลัวอนาคต เลี้ยงลูกก็ด้วยความกลัวในอนาคตที่จะเกิดขึ้น เส้นทางการเติบโตภายในของเรินช่วยให้เรินอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้มากขึ้น ใจที่อยู่ในปัจจุบันเกิดปัญญาที่จะกระทำหน้าที่การงานในปัจจุบันโดยไม่ต้องแบกเอาความกลัวของอนาคตมาเป็นภาระ

ข้อค้นพบทั้งสองส่งผลอย่างมากต่อความเป็นแม่ของเรินเอง เพราะลดความคาดหวังกับตัวเองลง เรินก็สามารถวางความคาดหวังที่มีต่อลูกลงไปได้ จากที่เรินเคยมีความพยายามที่จะต้องปรับแก้พฤติกรรมหรืออะไรต่างๆ ของลูก (ที่เรินเคยมองว่าผิดปกติ) ตลอดเวลา เรินสามารถตระหนักได้ว่าลูกมีความธรรมดาในความเป็นเด็กพิเศษของเขาอยู่แล้ว

เรายอมรับความเป็นตัวลูกทั้งหมดโดยไม่ได้พยายามตัด ปรับ หรือปรุงแต่งให้เขาเป็นอย่างอื่น และเรินพบว่าเรินก็ไม่ได้ดูแลลูกน้อยไปกว่าเดิม ตรงกันข้าม เรินดูแลลูกด้วยหัวใจที่ยอมรับเขามากขึ้น ไว้วางใจในชีวิตทั้งของตัวเอง และของลูกมากขึ้นเรื่อยๆ เช่นกัน



+ ชีวิตที่เปลี่ยนแปลง

เดิมเป็นคนใจร้อนมาก เรินพบว่าความใจร้อนมันมาจากความโลภที่เราจะเอาทุกอย่างให้ได้ยังไง ยิ่งมีภาระหน้าที่หลายอย่างก็อยากจัดการให้มันเสร็จเพื่อจะได้ไปทำอย่างอื่นๆ ต่อ แล้วเวลาจัดการอะไรๆ ที่ต้องไปเกี่ยวข้องกับคนอื่น เราก็คาดคั่นคนอื่นต่ออีก

พอฝึกตัวเอง มีสติมากขึ้น เราได้กลับมารับรู้ตัวเองว่านี่กำลังใจร้อนแล้วนะ นี่กำลังคาดคั่นคนอื่นแล้วนะ นี่กำลังคาดคั่นตัวเองแล้วนะ การรับรู้แบบนี้ช่วยชะลอความแรง ความเร็วของตัวเองลง ใจที่คาดหวังคนอื่นน้อยลงนี่ส่งผลมากกับลูกๆ พอเราชะลอตัวเองลง ลูกก็ไม่ต้องใช้ชีวิตอยู่บนความกังวล ความกลัวแบบเดิม เรินรู้สึกได้ว่าลูกก็สามารถเป็นตัวของตัวเองได้มากขึ้น เวลามีปัญหาอะไร เขาก็กล้าบอก กล้าเล่าให้เราฟัง

มีครั้งหนึ่ง รินขับรถแล้วโดนรถคันอื่นปาดหน้าอย่างกระชั้นชิดมาก จังหวะนั้นมีสติเลยค่อยๆ หักหลบอย่างปลอดภัย จากนั้นก็กลับมาขับรถเป็นปกติ ลูกๆ ถามว่าทำไมรินไม่โกรธ รินก็รู้สึกได้จริงๆ ว่าวันนั้นเราไม่โกรธเลย ก็บอกลูกไปว่า ที่เราโกรธเพราะเราไม่ยากเป็นอันตรายไข่ม้อย นี่เราก็ไม่มีอันตรายอะไรแล้ว เราก็ไม่จำเป็นต้องโกรธนี่นา

จากนั้น ลูกชายคนโตคนที่เป็เด็กพิเศษนี้แหละ ถามขึ้นมาว่า “ที่หม่าม้าไม่โกรธ เพราะหม่าม้าภาวนาทุกวัน ไข่ม้อย” โอ้โห รินนี่รู้สึกมหัศจรรย์ในใจ ว่าเขาสามารถเชื่อมโยงแบบนี้เองได้เลยหรือนี่ มันเลยช่วยยืนยันกับรินได้จริงๆ ว่า ลูกๆ สามารถรับรู้อะไรๆ จากความเป็นตัวเรา ไม่ใช่แค่สิ่งที่เราพยายามบอก พยายามสอนเท่านั้น

ความสัมพันธ์กับแม่ก็เปลี่ยนไป เมื่อก่อนเวลาแม่พูดอะไร รินจะหงุดหงิด ไม่อยากฟัง และโดยเฉพาะถ้าแม่ดูพ่อ ว่าพ่อจำโน่นจำนี่ไม่ได้ รินจะรู้สึกหงุดหงิด หลายครั้งก็พยายามอธิบายแม่ว่าพ่อเป็นอัลไซเมอร์นะ อธิบายไปอธิบายมาก็กลายเป็นโต้เถียงกันอีก

พอรินพบว่า อ้อ ที่เราอธิบายก็เพราะเราคาดหวังให้แม่เข้าใจ คาดหวังให้แม่เลิกทำพฤติกรรมแบบที่เราไม่ชอบ เราก็ลดการคาดหวังคนอื่นลง บางครั้งที่รินช่วยดูแลพ่อ แม่จะหงุดหงิดบ้างก็ไม่เป็นไร รินก็แค่ไม่หงุดหงิดกลับ ชีวิตก็เบาขึ้น อันไหนทำได้ก็ทำ แล้วก็ทำไปด้วยใจที่เบาสบาย อันไหนทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำ ก็แค่อยู่กับแต่ละสถานการณ์ของชีวิตตามแต่ละจังหวะของมัน



+ หลุมพรางระหว่างทางสู่การตื่น

หลุมพรางที่สำคัญ คือ โลกที่กววนในใจเรา มันคือโลกที่พยายามสร้างอัตตาแบบใหม่ๆ ให้เราชื่นชม ยินดี และเกาะยึดไว้ บางทีมันก็มาภายใต้แพคเกจสวยหรูที่บอกว่า สิ่งที่เราเป็นอยู่คือความถูกต้องดีงาม ตรงนี้มีความต่างกับความรักตัวเองอย่างที่รินพูดมาก่อนหน้านะคะ ต่างกันตรงที่ว่า การรักตัวเองที่รินว่าไว้ มันคือการรักและยอมรับในตัวเองดีและความไม่ดีทั้งหมดของตัวเองเรา และเราก็มองตัวเองเท่าๆ กันกับคนอื่น

แต่การมีอัตตาแบบใหม่นี้ มันคือการมองตัวเองสูงส่งกว่าคนอื่น ซึ่งพอเป็นแบบนี้ ใจเราก็ไม่ได้ต่างไปจากเมื่อก่อนเลย เพียงแค่เราหละจากการยึดเอาดอกอุตุติด มายึดเอาดอกกุหลาบเท่านั้นเอง รินเชื่อว่า เส้นทางสายจิตวิญญาณน่าจะนำไปเพื่อการละวางตัวตน มากกว่าการพอกพูนตัวตน

สิ่งสำคัญที่อาจเป็นตัวช่วยให้ก้าวข้ามหลุมพรางเหล่านี้ ส่วนหนึ่งคือการมีกัลยาณมิตรที่จะช่วยสะท้อนความเป็นตัวเราออกมา การได้ทำงานร่วมกับกัลยาณมิตรเป็นอีกทางหนึ่งที่ช่วยกันประคับประคองทางเดินซึ่งกันและกัน แต่ริน

ก็ยังเห็นว่า เราแต่ละคนต้องมีการภาวนา (เจริญสติ) เป็นพื้นฐานที่สำคัญ เพราะหากไม่แล้ว จะมีกัลยาณมิตรมาก แคะไหนสะท้อนอะไรให้เราฟัง เราก็คงไม่เปิดใจฟัง



+ ตื่นเพื่อตนเอง ตื่นเพื่อผู้อื่น

หนึ่งคนตื่น พาคนใกล้ตัวตื่นรู้ พาครอบครัวตื่นรู้ พาสังคมตื่นรู้ รินเชื่อมั่นว่าการเปลี่ยนแปลงแบบนี้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ช่วยชะลอความเสื่อมของสังคมโดยรวมได้

รินเชื่อว่า คนที่อยู่บนหนทางของการตื่นเพื่อรู้ควรจะออกมาสัมพันธ์กับผู้อื่นๆ ทำหน้าที่การงานของแต่ละคน และบนหนทางของการทำหน้าที่เหล่านั้นจะช่วยแผ่ขยายคุณภาพการตื่นสู่ผู้อื่น สู่สังคม การงานที่ว่าอาจเป็นหน้าที่การงานในครอบครัว ในชุมชน ในสังคมเล็กๆ ที่ตัวเองอยู่

ทำให้รินนึกถึงครูบาอาจารย์หลายท่าน ท่านที่สำคัญมากท่านหนึ่งสำหรับริน คืออาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ รินรู้สึกศรัทธาในตัวอาจารย์ ว่าสิ่งที่อาจารย์ทำคือการพาการตื่นรู้สู่ผู้คน และสู่สังคมอย่างแท้จริง สำหรับทุกคนที่เดินบพทางสายนี้ รินแนะนำให้หากัลยาณมิตร อาจเป็นครูบาอาจารย์ หรือกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจร่วมกัน เพื่อชักชวนมาเรียนรู้ร่วมกัน สิ่งที่สำคัญอีกอย่างคือการฝึกสติ ถ้าเป็นไปได้ขอให้เป็นการฝึกสติที่ไม่ใช่การกดขี่ เราไม่ได้ฝึกเพื่อเอาความสงบนิ่ง แต่ฝึกเพื่อฟื้นฟูศักยภาพของการตื่นรู้ในตัวเรา